

## 一、助行器種類:

- (一)手杖
- (二)四腳助行器
- (三)腋下拐杖
- (四)前臂拐杖。

## 二、拐杖使用護理指導：

- (一)練習手臂運動如舉重或兩手撐起上身以加強手臂肌肉力量。
- (二)練習正確平衡的站立、抬頭、挺胸、縮腹。
- (三)正確的拐杖長度為：

1、拐杖頂端與腋窩間留二橫指寬之距離，且拐杖末端放置於腳尖前 10 公分處再向外側 10 公分。

2、測量的方法：

- (1)由病人腋下至腳跟在加 2 吋。
- (2)由病人身高減去 40 公分。
- (3)手把高度應調節至手肘能彎曲 30 度為準，不要將拐杖與腳放再同一線上而須在底部成一三角形架成。
- (4)因腋窩有橈神經通過故不可將拐杖靠在腋窩休息過久，以免使手腕無法揚起。
- (5)使用拐杖時應將重量放在手掌上，而非腋下。
- (6)練習走路時，應注意地面安全，隨時保持乾燥，以免絆倒或滑倒。若跌倒時應將拐杖向外側丟開，以手觸地。
- (7)手把處以棉墊包住，避免手掌起水泡；拐杖底端應用橡皮套套住，以免滑倒。
- (8)當練習走路時，需有人在病人患肢旁或背後，以防病人摔倒。

(四)行走步態：步態有五種，依情況而不同而用不同的方法；

1、四點步態法：適用於任何一腳支撐全部重量的人當站立時將身體重平均分配在兩腳與兩枝拐杖上保持任何時候都三點接觸地面。

步驟：

- A.左側拐杖向前移動約 20 公分,平均地將重量放在兩腳與左拐杖上（重心傾向右側）。
- B.重量放在雙拐上。
- C.右腳向前移動約 20 公分。
- D.右拐向前移動約 20 公分，平均地將重量放在兩腳與左拐上(重心傾向左側)。
- E.重量放在雙拐上。
- F.左腳向前移動約 20 公分。

2、兩點步態法：適用於無法以腿部支撐身體重量的人。

步驟：

- A.以右拐和左腳支撐體重。
- B.左拐和右腳向前移動約 20 公分。
- C.再將體重放在左拐和右腳上。
- D.再將左腳移動 20 公分向前跟上。

3、三點步態法：適用於一腿無法支撐體重的人但雙手和另外一腿正常。

步驟：

- A.使用時身體重心放在健肢上同時移動兩拐杖與患肢。
- B.然後將身體重心放在兩拐杖與患肢，然後向前移動健肢。

4、搖動步態法：適用於下肢麻痺之人必須迅速通過某處的情形。

步驟：

- A.病人利用雙拐杖支撐全部重量。
- B.移動雙拐向前。
- C.在移動身體向前跟上。

5、上樓梯：

步驟：(口訣:好腳→壞腳→拐杖)

- A.以雙拐支撐體重使健肢先上樓梯。
- B.再以健肢支撐體重將雙拐和患肢同時跟上。

6、下樓梯：

步驟：(口訣:拐杖→壞腳→好腳)

- A.以健肢支撐體重同時將雙拐和患肢先下樓梯。
- B.利用雙拐支撐重量在使健肢下樓梯。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>

祝您健康平安！